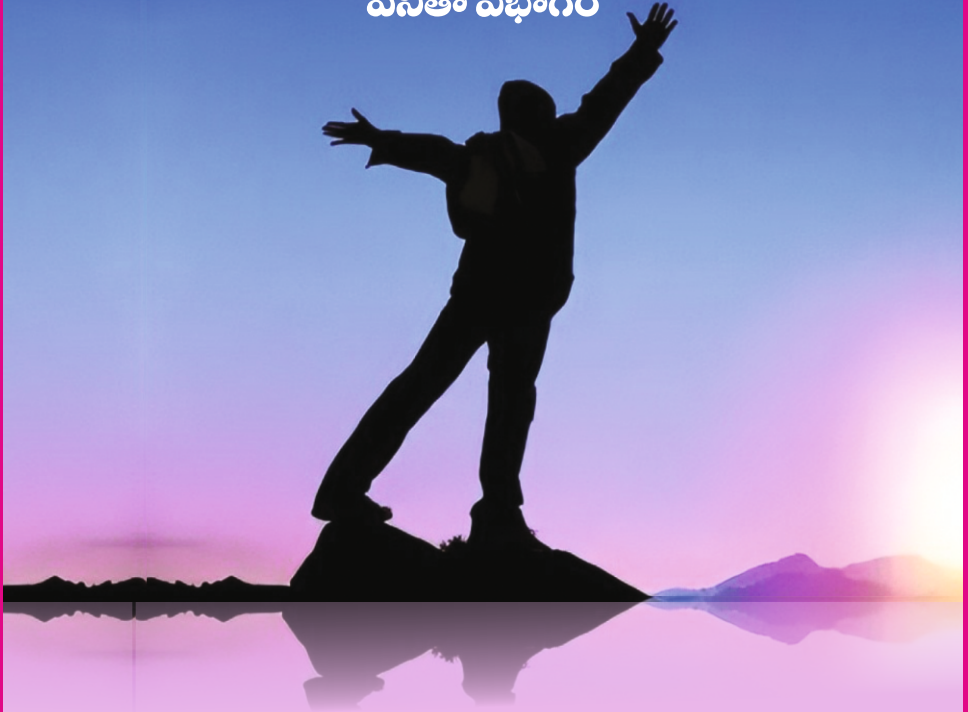




నీలో స్ఫూర్తి - నీవే స్ఫూర్తి

స్పందన ఈదా ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్
వనితా విభాగం



డా॥ ఈదా శామ్సూల్ రెడ్డి

ఫౌండర్ & చైర్మన్

స్పందన ఈదా ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్

మీరు ఉన్నతంగా ఎదగటానికి మీకు ప్రపంచం కావాలి.
మీరు ఎదిగిన తరువాత ప్రపంచానికి మీరు కావాలి
అందుకే ప్రపంచం మీకోసం ఎదురుచూసేలా మీరు ఎదగాలి

నీలో స్ఫూర్తి - నీవే స్ఫూర్తి

Neelo Spoorthi - Neeve Spoorthi
Inspiration in you - You are an Inspiration

- ప్రచురణ : స్పందన ఈదా ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్, గుంటూరు
ప్రచురణ సంఖ్య : 3
ప్రతుల సంఖ్య : 5,000
ప్రథమ ముద్రణ : 21 మే, 2022
ముద్రణ : కర్నాటక్ ఆర్ట్ ప్రింటర్స్
విద్యానగర్, హైదరాబాద్-44. ఫోన్ : 040-27618261
ప్రతులకు : SEIF వారిని సంప్రదించగలరు.
(22 మే, 2022 స్పందన జన్మదినం సందర్భంగా ఉచితంగా ఇవ్వబడింది)

వెల :
రూ.20/-

స్పందన ఈదా ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్

హెడ్ ఆఫీస్ :
డోర్ నెం.482, శ్రీనివాసమ్ కాంప్లెక్స్,
2వ అంతస్తు, 5.5 అరండల్ పేట్,
గుంటూరు-522002, ఆంధ్రప్రదేశ్
Helpline No.
8886044771, 8886044772

హైదరాబాద్ :
బి-7, డోర్ నెం.1-8-450/1/బి/9,
ఇండియన్ ఎయిర్లైన్స్ కాలనీ, బేగంపేట,
హైదరాబాద్-500016, తెలంగాణ.
Helpline No.
8886044773

H.O. Cell : 88855 58129

www.spandanaedaif.com

E-mail : spandanaedaif@gmail.com

Spandana Eda International Foundation



ఇంతవరకు జరిగిన మా కార్యక్రమాలు యుట్యూబ్ లో
స్పందన ఈదా ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్ లో వీక్షించండి

మంచి ప్రేరణలే మంచి పునాదులవుతాయి.

మంచి పునాదులు, సత్యలితాలనిస్తాయి



స్పందన - ఈదా

ఓ సంకల్పం పురుడు పోసుకున్న రోజు..

ఓ మహోద్యమానికి పునాది పడిన రోజు..

స్పందన ఈదా ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఆవిర్భవించిన రోజు ...

డాక్టర్ ఈదా శామ్మూల్ రెడ్డి, నిర్మల దంపతుల గారి ఒక్కగానొక్క కుమార్తె స్పందన ఉన్నత చదువులు చదివింది. పెళ్ళి చేయాలనుకుంటున్న తరుణంలో ప్రేమ విఫలమై స్పందన తన జీవితాన్ని అర్థంతరంగా ముగించడం, ఆ కుటుంబాన్ని పుట్టెడు దుఃఖంలో ముంచివేసింది. వాల్మీకి శోకం నుంచి శ్లోకంలా రామాయణం ఎలా పుట్టిందో డాక్టర్ ఈదా శామ్మూల్ రెడ్డి గారి ఇంట్లో విషాద ఘటన నుంచి స్పందన ఈదా ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఆవిర్భవించింది.

బలవన్తురణాలు లేని భారతదేశం నిర్మించాలని సంస్థ సంకల్పం.

ఒక్కగానొక్క కూతుర్ని పోగొట్టుకున్న శామ్మూల్ రెడ్డి గారు ఆ దుఃఖాన్ని దిగమింగి వేల, లక్షల విద్యార్థుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

ముందుమాట



Life is precious - value it అనే నినాదంతో ఫౌండేషన్ ముందుకు సాగుతోంది. అదే పేరుతో అనేక కళాశాలల్లో అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించి విద్యార్థులకు జీవితం విలువలు తెలిపింది. ప్రతి శనివారం జూమ్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో సదస్సులు నిర్వహిస్తోంది. తద్వారా జీవితాన్ని అర్థాంతరంగా ముగించుకోవాలనుకున్న ఎంతోమంది తమ నిర్ణయాన్ని మార్చుకున్నారు. అంటే అది ఫౌండేషన్ కృషికి, సంకల్పానికి నిదర్శనం. టీనేజ్ విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రుల కోసం TREAT (Teens Responsibility Enrichment & Attitude Training) ప్రోగ్రాం, మేధావులతో చర్చా వేదిక SPEAK (Suicide Prevention Education Awareness & Knowledge) ప్రోగ్రాం నిర్వహిస్తోంది. పాఠశాల స్థాయి విద్యార్థుల సర్వతోముఖాభివృద్ధి కోసం SEED (Spandana Education & Encourgment Deed) కార్యక్రమం నిర్వహిస్తోంది.

యువత సర్వతోముఖాభివృద్ధి చెందితేనే రేపటి సమాజం బాగుంటుందని ఫౌండేషన్ వెల్లెన్ కోర్సుకు అంకురార్పణ చేసింది. పెద్దలు, మేధావులతో చర్చించి ఎనిమిది అంశాలతో కూడిన ఒక కోర్సును రూపొందించింది. ఈ కోర్సుకు పెద్ద ఆదరణ లభించింది. దాదాపు 25 వేల మందికి పైగా ఈ కోర్సును వినియోగించుకుని, వారి జీవితాలు మెరుగుపరుచుకోవడం ఆనందదాయకం. ఎనిమిది శనివారాలపాటు మేధావులు, పెద్దలు అందించిన సందేశం యూట్యూబ్‌లో దృశ్యరూపంలోనే కాకుండా పుస్తక రూపంలోవెలువడింది.

2, జనవరి 2022 ఆవిర్భవించిన మా వనితా విభాగం ప్రతి రెండవ, నాలుగవ గురువారం అన్ని రంగాల నుంచి విశిష్ట వనితలతో ఆన్‌లైన్‌లో జూమ్ ద్వారా మహిళలందరికీ ప్రయోజనం కలిగే అనేక అంశాల మీద ప్రసంగాలు నిర్వహిస్తోంది. ఈ క్రమంలో విద్యార్థినులకు, మహిళలకు ప్రయోజనం కలిగించడం కోసం ఈ పుస్తకాన్ని ఫౌండేషన్ రూపొందించింది.

ఈ పుస్తకం చిన్నదే కావచ్చు : కానీ దాని వెనుక ఎంతో కృషి ఉంది. ఎంతో శ్రమ ఉంది. ఈ పుస్తక సారాంశాన్ని అర్థం చేసుకుని, ఆచరించి జీవితం బంగారుమయం చేసుకుంటారని మా నమ్మకం.

ఆత్మహత్యల నివారణకు శోధన, పరిశోధన జరగాలని సంకల్పించిన డాక్టర్ ఈదా శ్యాముల్ రెడ్డి గారు సైకలాజికల్ రీసెర్చ్ & వెల్‌నెస్ సెంటర్‌ని ప్రారంభించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయి.

ఆత్మ విశ్వాసం అంటే తనపై తనకు నమ్మకం. ఆత్మ విశ్వాసం వున్న వ్యక్తుల మాట తీరు, నడక , నడత, ప్రత్యేకంగా వుంటాయి. కొందరిని చూస్తే లేక కొందరి జీవితాలను పరిశీలిస్తే, వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పుష్కలంగా వున్నట్టు - వారి చిరునవ్వు దగ్గర నుండి, వారి సంభాషణ చాతుర్యం, వారి వ్యవహార శైలి - అన్నీ ఎదుటివారి మనసును ఆకట్టుకునేలా ఉంటాయి.

“సాధన చేస్తే సాధ్యం కానిది లేదు” అని అంటారు, మనం ప్రయత్నం చేస్తే. మన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి వెంటనే ప్రయత్నాలు ప్రారంభించవచ్చు. మొట్టమొదట, కొంత ఆత్మ పరిశీలన, ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలి. మనలో కొందరు పొట్టిగా

వుండొచ్చు. కొంచెం ఛాయ తక్కువగా వుండొచ్చు. ఏ ప్రత్యేకత లేకుండా వుండొచ్చు. పరీక్షలలో మార్కులు సాధారణ స్థాయిలో వుండొచ్చు. లేదా ఫలానా సామాజిక వర్గానికి చెందిన వారు అనే భావన వుండొచ్చు. లేక ఆర్థికంగా బాగా వెసులుబాటు వున్న కుటుంబాలకు, లేదా ఆర్థిక పుష్టి అంతగాలేని నేపథ్యంలో వుండొచ్చు. ఏదేమైనా, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించు కొని అభివృద్ధి చెందవచ్చు. అనుకున్న మంచి లక్ష్యాలను సాధించి, తలెత్తుకుని తిరగవచ్చు. మన కేమీ రాదని, ఏదో లేదని, అనుకుంటూ చతికిలబడి ఉండిపోవటం మంచిది కాదు.

అందరి జీవితాలను అతలాకుతలం చేసిన covid-19 నుంచి నేర్చుకున్న గుణపాఠాలను మరువకూడదు. పెడదారిని పట్టించేలావున్న విపరీత సామాజిక ధోరణులను, సాంకేతిక సాధనాలను గుర్తించి, మనం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గమనించి మసలు కోవాలి.

జీవితం ఒక 120 నిమిషాల సినిమా రీలులా సాగదు. సినిమాల వ్యామోహం, టెలివిజన్ ఆకర్షణ సామర్థ్యం, అరచేతిలో ఇమిడి ఉన్న సెల్ ఫోన్ లో అందుబాటులో ఉన్న ఆకట్టుకునే ఆకర్షణలు - వీటన్నింటి కన్నా ఎంతో సంక్లిష్టమైనది మన జీవితం. ఈ స్పృహ కలిగి వుండటంతో మన జీవితాన్ని మనమే తీర్చిదిద్దుకునే భాధ్యత మనమే స్వీకరించాలి.

ఆత్మన్యూనతా భావం వద్దు, అది తక్కువని, ఇది లేదని, అగి పోవద్దు. మహామహుల జీవిత చరిత్రలు చదివితే - ఎన్నో పరిమితులను అధిగమించి , ఎన్నో కష్టాలను అడ్డంకులను ఎదుర్కొని, దాటుకుని, విజయకేతనం ఎగరేసిన వారు పుష్కలంగా కనబడతారు. సమకాలీన జీవితంలో కూడా అనేక పరిమితులను దాటినవారే ఉన్నారు. అందుకని, సరైన ఆత్మ విశ్లేషణ చేసుకుని, ఏవేవి మార్పులరో తెలుసుకొని, ఏవేవి మార్పులేమో తెలుసుకొని, - ఆ వివేకంతో జీవితాన్ని ప్రతిభావంతంగా, ప్రభావోపేతంగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికి నడుం బిగించండి. మహాసంకల్పం చేసుకోండి, కలలను సాకారం చేసుకోండి. మీ మాతృమూర్తి గర్విం చేలా, తలెత్తుకుని జీవించేలా మీ జీవితాన్ని మలచుకోండి.

ఈ పుస్తకాన్ని యువభారతి సౌజన్యంతో రూపొందించాము. ఈ పుస్తకాన్ని రూపొందించడంలో అహర్నిశలు శ్రమించిన శ్రీ వేగేశ్వ గోవిందరాజు గాణి మరియు స్పందన వనితా విభాగ సభ్యులు, ఆంధ్రమహిళా సభ కళాశాల విశ్రాంత ప్రిన్సిపల్ మరియు ఆంధ్ర మహిళా సభ వైస్ ప్రెసిడెంట్ వనితా విభాగపు అధ్యక్షురాలు డాక్టర్.జి.ఎల్.కె.దుర్గకు స్పందన ఫౌండేషన్ గౌరవ సలహాదారులు విశ్రాంత ఆచార్యులు వంగపల్లి విశ్వనాథం గారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదములు.

చదవండి...

పదిమందితో చర్చించండి.

**బలసంస్కరణలు లేని భారతానని నిర్మాణానికి మీరూ చేయూతనిస్తాండి
లోకా సమస్తా సుఖినోభవంతు...**

- డా॥ ఈదా శామ్యూల్ రెడ్డి

ఫౌండర్ చైర్మన్

స్పందన ఈదా ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్

విజయవంతమైన జీవితానికి - 18 సూత్రాలు

జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలని, అందరూ అనుకొంటూంటారు. అనుకోవడం దగ్గరనే ఆగిపోకుండా, ఆచరణలో ముందుకు పోగలగడం ఎంతో అవసరం. సరైన ఆలోచనలతో ప్రణాళికాబద్ధంగా ప్రయత్నించడమే, విజయావకాశాలను మెరుగుపరుస్తుంది.

మనలో నిద్రాణంగా ఉన్న శక్తిసామర్థ్యాలను మేల్కొల్పి అర్థవంతమైన జీవితాన్ని జీవించాలి. జీవించటానికి ఉపయోగపడే కొన్ని భావనలను గమనించండి.

1. **జీవితం అంటే సమయమే! జీవితంలో సమయం ఎంతో విలువైనది.** ప్రతిరోజూ, ప్రతి నిమిషాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. సమయాన్నే కాదు, దేనినీ వృధా పరచకండి. నిరంతర అభివృద్ధికి కావలసిన శక్తి, సామర్థ్యాలను సమీకరించుకోండి. అభివృద్ధి పరచుకోండి.
2. మీరు ఎప్పుడూ మంచి ఆలోచనలే చేస్తూ, ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉండండి. మానవతా విలువలను పాటించండి. మంచి పనులనే చేస్తూ ఉండండి.
3. మీ జీవితానికి ఒక ధ్యేయాన్ని నిర్ణయంగా ఎన్నుకోండి. సాధ్యసాధ్యాలను పరిశీలించండి. ఉన్న అవకాశాలను గమనించండి. మీకున్న బలాలను గుర్తించి, మరింత అభివృద్ధి పరచుకోండి. అవసరమైన కొత్తబలాలను సమీకరించుకోండి. ఉన్న బలహీనతలను అదుపు చేయండి. కొత్త బలహీనతలను ఆహ్వానించకండి. ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందడుగు వేయండి. గమ్యంవైపు సాగిపోండి. అప్పుడప్పుడూ సమీక్షించుకోవడం మరువకండి.
4. మీపై మీరు నమ్మకం కలిగి ఉండండి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకుంటూ వుండండి. మీ ధ్యేయం మీ మంచినే కాక అందరి మేలుకోలేలా ఉండటం మంచిదని గమనించండి. మీ కృషి మీపై మీకు మరింత విశ్వాసాన్ని కలిగించేలా ఉండేటట్లు జాగ్రత్త పడండి. మీ ప్రయత్నాలు “విజయవంతం అవుతాయి” అన్న విశ్వాసంతో కృషి కొనసాగించండి.
5. విజయాలు, పరాజయాలు-మానవ జీవితంలో సహజం అని గ్రహించండి. పరాజయాలు ఎదురైతే, నిష్పక్షపాతంగా విశ్లేషణ చేసుకొని, కారణాలను గమనించి, సరిదిద్దుకొని, మరింత ఉత్సాహంతో పునరంకితం అవ్వండి. తప్పులు చేయటం మానవ సహజం. తప్పులను సరిదిద్దుకోకపోవడమే తప్పు. ఆటంకాలను అధిగమించడం నేర్చుకోండి. విజయాల నుంచి కూడా నేర్చుకోవలసిన పాఠాలుంటాయని గుర్తుంచుకోండి.
6. ఎలాగైతే మీ జయాపజయాలనుంచీ సునిశిత విశ్లేషణ ద్వారా ముందడుగు వేస్తారో, అలానే ఇతరుల జయాపజయాల నుండి నేర్చుకోవలసినది ఎంతో ఉంటుందని గ్రహించండి. ఇతరులనుంచి నేర్చుకునేది మన పయనాన్ని వేగవంతం చేస్తుందని తెలుసుకోండి.
7. ఇతరుల లోపాల్ని పరిశీలించటంలో వున్న మీ సామర్థ్యాన్ని మీ లోపాలను పరిశీలించటానికి కూడా వాడుకోవచ్చని గమనించండి. గమనించినవి ఆచరించాలని గుర్తుంచుకోండి. లోపాలను సరిదిద్దుకోవడం ఎంతో ఉత్సాహాన్నిస్తుంది.

8. మీ శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటుగా మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా అభివృద్ధి పరచుకోవాలని గుర్తించండి. రెండింటి ఆరోగ్యానికి తగిన ప్రణాళిక చేసుకోండి.
9. చిన్న చిన్న గెలుపులు పెద్ద గెలుపులకు పునాది వేస్తాయని, మేలు మలుపులకు కారణం అవుతాయని గుర్తించండి. చిన్నదైనంత మాత్రాన చిన్న చూపు చూడకూడదని, నిర్లక్ష్యం చెయ్యకూడదని, మనస్ఫూర్తిగా కృషి చెయ్యాలని గమనించండి. మీ విజయాలు మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.
10. ఆహ్లాదకరమైన ఆలోచనలు, స్ఫూర్తినిచ్చే ప్రేరణలు, మంచి సంగీతం, చక్కని పుస్తకాలు, మంచి స్నేహితులు, మంచి కృషి-ఇవన్నీ మిమ్మల్ని సంతోషంగా ఉంచుతాయని గమనించండి. వున్నవాటిని కాపాడుకుంటూ, కొత్తవాటిని సమీకరించుకోండి.
11. ఏ పరిస్థితులలోను మిమ్మల్ని మీరు కించపరచుకోకండి. ఆత్మన్యూనతా భావాలను ఆహ్వానించకండి, బలహీన ధోరణులను దరిచేరనివ్వకండి, పెంచి పోషించకండి.
12. ముందుగా మీరు ఇతరులకు సహాయం చేస్తే, ఇతరులు మీకు సహాయం చేయటానికి ముందుకొస్తారని గమనించండి. తోటివారికి సాయపడటం మీకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందని గుర్తించండి. మీ శక్తిసామర్థ్యాల పరీక్షకు చక్కని అవకాశం దొరికిందనీ, వాటిని మరింత సాన పెట్టుకునేందుకు మార్గం లభించిందనీ భావించండి.
13. గమ్యం గురించి స్పష్టత, మనసులో స్వచ్ఛత, సాధనా మార్గాలలో సైతం పవిత్రత, పట్టుదల, పట్టునడలని శ్రద్ధ, క్రమశిక్షణతో కూడిన అంకితభావం, సాఫల్యానికి చాలా అవసరం అని గమనించండి. విత్రాసం వేసిన రోజే పంట కోసుకోలేమని గుర్తించండి. సహనంతో నిరీక్షించాలని, తగిన సమయంలోనే ఫలితం చేతికందుతుందని గుర్తుంచుకోండి.
14. ఇతరులను చూసి ఆనూయం పడకండి. ద్వేషాన్ని పెంచుకోకండి. విజయం సాధించినప్పుడు గర్వించకండి. ఆత్మవిశ్వాసం పెరగటం వేరు, ఇతరులను అవహేళన భావంతో చూడటం వేరు అని గుర్తించండి. చిన్నచూపు చూడటం కాదు, చేయూతను అందించాలని భావించండి.
15. పోటీతత్వం చాలా అవసరం. ఇతరులతోనే కాదు, మనతోసహా మనమే పోటీపడి ప్రస్తుతం ఉన్నస్థాయి నుండి ఉన్నతస్థానానికి ఎదగటానికి కృషిచేయాలని గుర్తుంచుకోండి.
16. స్వార్థం తగ్గించుకోండి కనీసం 1 శాతం మేరకైనా. ఆశావాదంతో మెలగండి వీలున్నంత సాయం చేయండి. ఉపకారం చేయలేకపోతే పోనీ, అపకారం మాత్రం చేయకండి.
17. నిరంతరం నేర్చుకుంటూ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. నేర్పరితనాన్ని అభివృద్ధి పరచుకుంటూ ఉండాలని గమనించండి. స్ఫూర్తినిచ్చే పుస్తకాలు చదువుతూ ఉండండి.
18. మనసులో ప్రేమను నింపుకోండి. అప్పుడు హృదయంలో దైవాన్ని ఆహ్వానించినట్లు అవుతుందని గమనించండి. చేసే ప్రతి పని, చిన్నదైనా, పెద్దదైనా మనస్ఫూర్తిగా చేయండి. ప్రేమతో చేయండి. ఆలోచనలో, మాటలో, చేతలలో ప్రేమభావం, పవిత్రత తొణికిసలాడాలని, దైవత్యం ప్రస్ఫుటమవ్వాలని గుర్తించండి. మనలోని దైవత్యం మేల్కొనడానికి ఇదే దగ్గరి దారి. జీవితాన్ని విజయవంతం చేసుకోవడానికి కావలసిన కృషిని ప్రారంభించండి.

ఊ ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవటానికి -15 సూచనలు

మనపై మనకు నమ్మకం లేకపోతే మరే నమ్మకమూ మనకు ఉపయోగపడదని గుర్తుంచుకోండి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకుంటూ ఉండండి. గర్వం, అహంకారం వద్దు. ఆత్మాభిమానాన్ని కలిగి ఉండాలి. మనపై మనకే విశ్వాసం లేకపోతే ఇతరులు మనలను విశ్వసించాలనుకోవడం అత్యాశ అవుతుంది. నిరంతర విజయాలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఆత్మవిశ్వాసమే అభివృద్ధి సాధనకు కావలసిన పెట్టుబడి అని భావించండి. ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవటానికి ఉపయోగపడే ఈ దిగువ సూచనలు గమనించండి.

1. బాధ్యతలను ఆనందంగా స్వీకరించండి. సరిగ్గా నిర్వర్తించండి. అలాంటివి అలోచించి మాట ఇవ్వండి. ఇచ్చిన మాట తప్పకండి. కొంచెం కష్టమైనా లేక నష్టమైనా మీరిచ్చిన మాట నిలబట్టుకోండి. "మాటమీద నిలబడే మనిషి" అని గుర్తింపు పొందండి. ఇతరులు మిమ్మల్ని నమ్మేలా ప్రవర్తించండి. ఆ నమ్మకం పెరిగేలా కృషి చేయండి. మీకు అప్పగించిన పనిని సక్రమంగా నెరవేరుస్తారనే విశ్వాసాన్ని పొందండి. ఇలా పెరిగిన ఆత్మవిశ్వాసం మడికా కొత్త అవకాశాలను మీకు అందిస్తుందని విశ్వసించండి..పై సోపానాలను అధిరోహించండి. పదండి ముందుకు.. ముందుకు.. ముందుచూపుతో పై పైకి...
2. అందరితో స్నేహహావంతో మెలగండి. ఇతరులను, వారి అభిప్రాయాలను గౌరవించండి. అనవసరమైన అనందం వాదనలు, స్నేహితులను కూడా శత్రువులుగా మారుస్తాయని గుర్తించండి. మంచి స్నేహితుల సంఖ్య పెంచుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉండండి. **మీకున్న తెలివితేటలు, అనుభవం, ఇతరులను తక్కువగా చూడటానికి కాదని, మోసగించటానికి వాడుకోకూడదని గుర్తించండి. ఇతరులు మిమ్మల్ని మోసగించకుండా ఉండేందుకు మీ తెలివితేటల్ని ఉపయోగించుకోండి.** పరిచయాలు వేరని, స్నేహాలు వేరని, కొందరే ప్రాణ స్నేహితులుంటారని గ్రహించండి. మంచి స్నేహితులను సంపాదించుకోండి.
3. చేసిన ప్రతి పనిలో ఆనందం పొందండి. గెలుపు, ఓటములను, అవి తీసుకువచ్చే సుఖదుఃఖాలను సమదృష్టితో చూసే స్థితప్రజ్ఞత్వాన్ని అలవరచుకోవటానికి కృషి చేయండి.
4. మంచి ఆలోచనలను, మంచి మాటలను, మంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకోండి. మంచి పనులు చేయటానికి అన్నీ మంచి రోజులే అని భావించండి.

"Start the day with Love; Spend the day with Love;
Fill the day with Love and End the day with Love -
that is the way to find God"

- Satya Sai Baba

5. ప్రతి ఉదయం చిరునవ్వుతో నిద్ర లేవండి. మీ ఇష్టదైవాన్ని ప్రార్థించండి. పంచభూతాలకు కృతజ్ఞతలు తెలపండి. మీ వలన మేలు జరగాలని ప్రార్థించండి. మనసా, వాచా, కర్మణా కీడు తలపెట్టకుండా ఉండండి. ప్రతి రాత్రి ఇతరులకు చేసిన మేలును సమీక్షించుకోండి. నిద్రను ఏడు గంటలకు తగ్గించుకోండి. వీలున్నంతవరకు కృషికి అవకాశమిచ్చే పనిగంటల సంఖ్యను పెంచుకోండి. మరోసారి చేస్తున్న ప్రతిపని మెరుగ్గా చేయగలగాలన్న భావనతో చేయండి. మెరుగ్గా చెయ్యాలన్న ధ్యాస, మెలుకువలను నేర్పుతుంది.
6. సమయ నిర్వహణా సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోండి. ప్రణాళికా బద్ధంగా పనిచేయండి. అనుభవాలు నేర్పిన గుణపాఠాలనుండి ప్రయోజనం పొందండి. నాణ్యతతో రాజీపడకుండా, వీలున్నంత తక్కువ సమయంలో, వీలున్నంత తక్కువ ఖర్చుతో పనిపూర్తిచేయటానికి అలవాటు పడండి. వృథా పనులను తగ్గించండి. సంపదను పెంచండి.
7. సమస్యలు రావడం సహజం అని గుర్తించండి. వాయిదా వేయటంవలన సమస్యల తీవ్రత పెరుగుతుందని గమనించాలి. పరిష్కారాల గురించి ఆలోచించండి. సరియైన నిర్ణయాలు, సత్యర కాఠ్యచరణ, చెదరని విశ్వాసం, నిరంతర సాధన, అపసరమని గమనించండి. ప్రతి సమస్యకు అనేక పరిష్కార మార్గాలుండవచ్చని గుర్తించండి. వాటిని అన్వేషించండి.
8. హానిచేసే నకారాత్మకభావనలను దగ్గరకు రానీయకండి. అలాంటి వాతావరణానికి దూరంగా ఉండండి. చెరువుచేసే స్నేహితులను, పరిసరాలను విడనాడండి.
9. ప్రతిరోజు నిద్ర పోయేముందు ఆనాటి మీ కృషిని, సాఫల్య వైఫల్యాలను బేరీజు వేసుకోండి. నేర్చుకోవలసిన విషయాలను విశ్లేషణాత్మకంగా పరిశీలించండి. మరుసటి రోజుకు కావలసిన ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోండి. మంచి ప్రేరణను కలిగించే పుస్తకమేదైనా కొద్దిసేపు చదవండి. మంచి ఆలోచనలతో నిద్రకు ఉపక్రమించండి. మీరు ఉత్సాహంతో నిద్రలేవడానికిదే మార్గం.
10. సమస్యలులేని సాఫీ అయిన జీవితం అరుదు. అపజయాలు లేని విజయపరంపర మరీ అరుదు. సమస్యలు అనుభవాల్నిస్తాయి. అపజయాలు కొత్త అనుభవాలను కలిగిస్తాయి. వెరసి, నిపుణతను పెంచుతాయి. తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని, నిలదొక్కుకునే వైజాన్ని, పట్టుదలను పెంచే గుణాన్ని కలిగిస్తాయి. ఆశావహ దృక్పథానికి తలుపులు తెరుస్తాయి. సమస్యలకు వెరవక, అపజయాలకు కృంగక, సాధన చేయటమే జీవిత పరమార్థం అని గ్రహించండి.

11. ప్రతి రోజు సరికొత్త రోజు. కొత్త ఆశలు చిగిర్చే రోజు. మరింత ఎదగటానికి అందుబాటులో ఉన్నరోజు. తొణికిసలాడే ఆత్మవిశ్వాసంతో, చెదరని చిరునవ్వుతో, ప్రతిరోజును ప్రారంభించడం అలవాటు చేసుకోండి. కృషిని కొనసాగించడం మరువకండి.
12. గతంలో చేసిన మంచి పనులు, సహృదయుల ప్రశంసలు, సాధించిన విజయాలను (కొంచెం వివరంగానే) ఒకపుస్తకంలో వ్రాసి పెట్టుకోండి. ఏకారణం చేతనైనా మీరు నిరుత్సాహపు నీడలో నిలబడినప్పుడు. ఈ పుస్తకంలోని వివరాలను మరోసారి, మళ్ళీ మరోసారి చదవండి. గతంలో మంచిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోండి. మీ మూడ్ మారుతుంది. మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందుతుంది. కొత్త ఉత్తేజంతో, కొత్త విజయాలు సాధ్యమవుతాయి.
13. మీకు నచ్చిన పాటలు, మీరు మెచ్చిన సంగీతం, మీకు నచ్చిన పుస్తకాలు, మీరు మెచ్చిన మహనీయుల ఆలోచనలు, ఆత్మీయులు ఇచ్చిన బహుమతులు, చెదరని జ్ఞాపకాలు, తీపి గురుతులు-మీకు తరగని ఆస్తి అని గుర్తించండి. ఈ ఆస్తి మీమీద మీ నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది. కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు ధైర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహిస్తుంది, వెంట నిలుస్తుంది. కొత్త విజయాల చిట్టా విప్పుతుంది. చిగురాకులు వేస్తున్నంతవరకు చెట్టు సజీవంగా ఉన్నట్లే లెక్క అని గ్రహించండి.
14. మీ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చెయ్యకండి. ఆరోగ్యమే మహాభగ్యం కదా! కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చెయ్యకండి. కర్తవ్యాలను విస్మరించకండి. బాధ్యతలను విస్మరిస్తూ సాధించబడే విజయాలు పునాదులు లేని భవంతుల్లా పేకమేడలొతాయని గుర్తుంచుకోండి. ఇంకేదో సాధించే తపనతో, ఉన్న ఆనందాన్ని పోగొట్టుకోకండి.
15. ఉన్నది పెరగాలి, కొత్తవి దక్కాలి అన్న స్పృహ కలిగి ఉండండి. ప్రార్థన ఉపయోగపడుతుంది. అర్హతను పెంచుతుంది. దైవానుగ్రహపాత్రతను కలిగిస్తుంది. విజయవంతమైన జీవితం ఆరోగ్యవంతమైన ఆనందాన్నిస్తుంది. పది కాలాలపాటు నిలిచి ఉంటుందిఆత్మ విశ్వాసమే మీశ్వాస కావాలి. నిరంతరం ఆత్మవిశ్వాసం తొణికిసలాడేలా జీవించండి.

* * *

“My whole ambition in life
is to set in motion a machinery
which will bring noble ideas
to the door of everybody”

- Swami Vivekananda.



మీరు పరిశీలించదగిన ఆలోచనలు - 18

మంచి ఆలోచనలే మంచి జీవితానికి పునాది.

అన్నింటికీ ఆలోచనలే మూలం. మనసునిండా ఆలోచనలే ఉంటాయి. మంచి ఆలోచనలు ఉన్నప్పుడే మంచిమనసు అవుతుంది. మంచిమనసే మంచి జీవితానికి దోహదం చేస్తుంది. ఆలోచించటం నేర్చుకుంటే, తెలుసుకోవటం తెలుస్తుంది. తెలుసుకోకుండా ఏదీ నేర్చుకోలేం. మాటలకు, చేతలకు, అలవాట్లకు, అన్నింటికీ ఆలోచనలే మూలం.

1. మనిషిగా పుట్టడం గొప్ప అవకాశం. అరుదైన వరం. మంచి పనులు చేసేందుకు ఈ జన్మను వినియోగించుకోవాలని గుర్తుంచుకోండి. మానవత్వం నుండి దైవత్వంవైపు పయనించాలని తలచండి. మానవతా విలువలను పాటించండి. ఉన్నత భావాలను ఆహ్వానించండి. ఆచరించండి. మంచిగా ఉండాలని, మంచిని పెంచాలని గుర్తుంచుకోండి. చెడుకు దూరంగా ఉండాలని గ్రహించండి.
2. స్త్రీ, పురుష భేదం చూపకుండా అందరినీ గౌరవించడం నేర్చుకోండి. ఎవరినీ చులకన భావంతో చూడకండి. మోసాలకు పాల్పడకండి. తలెత్తుకొని వుండేలా జీవించండి. తలవంపులు తెచ్చే పనులేవీ చేయవద్దు.
3. మంచి అలవాట్లను ఆహ్వానించండి. పట్టుదలతో ప్రారంభించండి. మొదలు పెట్టిన తేదీనుండి, కనీసం 21 రోజులు నిర్విరామంగా కృషిచేస్తేనే, మనలో కొత్త అలవాటు బలంగా నాటుకుంటుందని గమనించండి. శ్రద్ధ, సహనం లేకుండా సాధించలేమని తెలుసుకోండి. పట్టుదల సడలనప్పుడే పట్టు బిగుస్తుందని గుర్తించండి. బిగిసిన పట్టు విజయాన్ని అందిస్తుంది.
4. ఆరోగ్యాన్ని అశ్రద్ధ చేయకూడదు. “ఎప్పుడో అనారోగ్యం కలిగినప్పుడు చూసుకోవచ్చులే” అనే నిర్లక్ష్య భావనను విడనాడండి. వీలున్నంత తొందరగా లేవడం, ఉదయంపూట నడక, కొంత శారీరక శ్రమ, మీ రోగనిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తాయి. చురుగ్గా వుండండి. చురుకుదనాన్ని పెంచుకుంటూ వుండండి..
5. ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట కాసేపు యోగ, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, ఎంతో మేలుచేస్తాయని గుర్తించండి. వీలున్నంత తొందరలో ప్రారంభించండి. ఇవన్నీ పనిలేని వాళ్ళకి, ముసలివాళ్ళకి లేక ఆధ్యాత్మిక చింతనలో గడపదలచుకున్నవారికి అవసరమనే

భావన సరికాదని గ్రహించండి. అప్పుడప్పుడైనా, ప్రశాంతంగా సూర్యోదయాలను, నూర్యాస్తమయాలను గమనించి ఉత్తేజం పొందండి. ప్రకృతి అందాలు పరవశింపచేస్తాయి. ప్రకృతిలో పరమాత్మను గుర్తించటానికి ప్రయత్నించండి. దైవధ్యానమంచి అలవాట్లకు బలమైన పునాదులను కల్పిస్తుందని గుర్తుంచుకోండి..

6. ధ్యానం చేయండి. ధ్యానం మనసుని ప్రక్షాళనం చేస్తుంది. నిస్వార్థమైన ప్రార్థనలోను, భగవన్నామస్మరణ చేయటంలోనూ ఉన్న ఆనందం మరి దేనిలోనూ ఉండదని మీరే గ్రహిస్తారు. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
7. మీ పనులు మీరు స్వయంగా చేసుకోవటం అలవాటు చేసుకోండి. ఇతరులమీద ఆధారపడే అలవాట్లు మానుకోండి. కొంత నిరాడంబరత ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆశలు తగ్గించుకుంటే, నిరాశపడే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయనే సత్యాన్ని గ్రహించండి. సాంతలాభం కొంత మానుకుంటే చాలు, మనమంతా ఇంకెంతో మేలు చేయగలం. కోరికలను అదుపులో పెట్టుకుంటే, స్వార్థం కూడా తగ్గుతుందని గ్రహించండి. తగ్గిన స్వార్థపరత్వం త్యాగానికి, సేవాభావానికి చోటిస్తుంది. సేవ సంతృప్తినిస్తుంది. ఆ ధ్యాన ప్రశాంతతకు దారి తీస్తుంది. అప్పుడు ప్రశాంతమయ జీవితం విలువ తెలిసి వస్తుంది.
8. కోరికలపై అదుపు, పొదుపుకు దోహదం చేస్తుంది. పాపాలు, ధరలు పోటీపడి పెరుగుతున్న ఈ రోజుల్లో , కోరికల విజృంభణ వలన వచ్చే నష్టాన్ని గుర్తించండి. సంపాదన పెంచుకోవటానికి సరియైన మార్గాలు అవలంబించవద్దని కాదు-సంపాదించిన దానిలోనే కొంత పొదుపుచేసే ప్రయత్నం చేయండి. పొదుపే మిమ్మల్ని సంపన్నులను చేస్తుందని గుర్తించండి. వీలున్నంతవరకు అప్పులు చేయకుండా జాగ్రత్త పడండి. శక్తికి మించిన అప్పులు చేయకండి. చేసిన అప్పులు తీర్చాలని గుర్తుంచుకోండి. వడ్డీతో సహా తీర్చవలసి ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. తిరిగి చెల్లించడంలో ఆలస్యాలు అయితే అసలు, వడ్డీ, ఆపై చక్రవడ్డీ కలిపి, తడిసి మోపెడవుతుందని గమనించండి. తిరిగి చెల్లించలేనప్పుడు, లేదా చెల్లించడం ఆలస్యం చేసినప్పుడు వచ్చే చెడ్డ పేరు చెరుపు చేస్తుందని గుర్తుంచుకోండి. ఒకసారి చెదరిన నమ్మకం, పోగొట్టుకున్న మంచి పేరు, తిరిగి సాధించడం అంత తేలిక కాదని గుర్తుంచుకోండి. కోరికలపై పగ్గాలు, అనవసర ఖర్చులపై అదుపు, ప్రణాళికాబద్ధంగా చేసే పొదుపు, జీవితంలో నెగ్గుకూరవటానికి అవసరమైన, బలమైన పునాదులను ఏర్పరుస్తాయని గుర్తుంచుకోండి. తృప్తిని మించిన ఆనందం లేదని, సంతృప్తిని మించిన సంపద ఉండదని గమనించండి. సంపద, మరింత సంపదను తెచ్చి పెట్టేలా జాగ్రత్తగా పెట్టుబడి పెట్టండి.

9. రోజురోజుకు మరింత మెరుగైన జీవితానికై మనసారా కృషి చేయండి. గడచిన నిన్నటికన్నా నేడు మేలైనదిగా ఉండాలి. నేటికన్నా రానున్న రేపు ఇంకా మెరుగ్గా ఉండాలి. మెరుగైన భవిష్యత్తుకై వర్తమానాన్ని వినియోగించుకోవాలి. నిరంతర సాధనయే, నిరంతర అభివృద్ధికి కీలకమని గ్రహించండి. బంగారు భవిష్యత్తుకై నిబద్ధులుకండి.
10. మంచి ఆలోచనలు, మంచి మాటలు, మంచి చేతలు, మంచి అలవాట్లు, మంచి వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి ఉపయోగపడతాయని గుర్తుంచుకోండి. నీతి, నిజాయితీలు అవసరం అని, కష్టపడి పనిచేసే మనస్తత్వానికి ప్రత్యామ్నాయం ఏదీ లేదని గుర్తుంచుకోండి.
11. శ్రమ ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. ఆరోగ్యం ఆనందాన్నిస్తుంది. ఆనందం చక్కని ఆలోచననిస్తుంది. మంచి ఆలోచనలు మంచి మార్గాన్ని చూపిస్తాయి. మంచిమార్గం కృషికి ప్రేరణనిస్తుంది. సత్ఫలితాలనిస్తుంది. శ్రమలోని ఆనందాన్ని తెలియజేస్తుంది. శ్రమయే దైవారాధన అని అర్థం అవుతుంది. దైవానుగ్రహానికి కావలసిన అర్హతలను సమకూరుస్తుంది, పెంపొందిస్తుంది.
12. జీవితానికి లక్ష్యాలు అవసరం. లక్ష్యాలు లేకుండా జీవించడం, గురిపెట్టకుండా బాణాలను వెయ్యటం లాంటిది. మంచి లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి. అందులో కొన్ని దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలుగా, కొన్ని స్వల్పకాలంలోనే సాధించే అవకాశం గలవాటిగాను విభజన చేయండి. తగిన వ్యూహాలను నిర్ణయించుకోండి. క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, అంకితభావం, నిరంతర కృషి, లక్ష్యసాధనకు అవసరం. సాధించిన చిన్న లక్ష్యాలు పెద్ద లక్ష్యాలు సాధించే సామర్థ్యాన్ని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగిస్తాయి.
13. మంచి పుస్తకాలలోనుండి మంచి విషయాలు స్వీకరించండి. ఒక చిన్న పుస్తకంలో వ్రాసి పెట్టుకోండి. మరింత లోతుగా ఆలోచించండి. మీ జీవితానికి అన్వయించు కోండి. ఆచరణలో పెట్టండి. ఆచరణలో పెట్టని ఆలోచనలు వ్యర్థమని తెలుసుకోండి. ఆలోచనలు లేని ఆచరణలు నిరర్థకం అని గ్రహించండి. ఆచరణే విజయానికి విత్తనమని గుర్తించండి.
14. ప్రస్తుతం మీలో ఎలాంటి ఆలోచనలు, ఎలాంటి అలవాట్లు, ఎలాంటి లక్షణాలు ఏ మేరకు ఉన్నాయో జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి. మంచి లక్షణాలను పెంచుకునే ప్రయత్నం ప్రారంభించండి. అంతకన్నా ముఖ్యంగా చెడు లక్షణాలను దూరం చేయటానికి ప్రయత్నించండి. ధైర్యాన్ని కోల్పోకండి. స్వచ్ఛమైన జీవితమే స్థిరమైన ఆనందానికి పునాది అని గుర్తించండి.
15. మానవ సంబంధాలను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ముఖ్యంగా కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి. వైవాహిక బంధం పవిత్రతను గౌరవించండి. మీ తల్లిదండ్రులపట్ల మీ ప్రవర్తన, భవిష్యత్తులో మీ పిల్లలకు మార్గదర్శకమవుతుందని గుర్తుంచుకోండి. మాతృమూర్తి,

మాతృభాష, మాతృదేశంలపై మీ వైఖరి మీ జెన్నత్యాన్ని, తద్వారా జాతి జెన్నత్యాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. పెద్దవారిని గౌరవించండి. విద్యను, సంస్కారాన్ని నేర్పించిన గురువులను గౌరవించండి. మీరు జీవిస్తున్న విధానమే గురువులపట్ల మీ గౌరవానికి నిలువెత్తు దర్పణమని గుర్తుంచుకోండి.

16. మీ దినచర్యలో ఆలోచించటానికి కొంత సమయం కేటాయించండి. ఇది చాలా ముఖ్యం. వచ్చిన ఆలోచనలను వెంటనే పరీక్షల కొలిమిలో పెట్టకుండా, కాసేపు కొనసాగించండి. ఆ ఆలోచన స్వరూపాన్ని, స్వభావాన్ని, వ్యాప్తిని, ఉపయోగాన్ని గమనించండి. “బాగానే ఉన్నది” అని అనిపించినప్పుడు ఒక వుస్తకంలో వ్రాసిపెట్టుకోండి. ఆచరణలో సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించండి. తొలిదశలో ఎలా అనిపించినా మేలుచేసే ఆలోచనలు మెరుస్తూ కనిపిస్తాయి. పైకి వచ్చినవారి జీవితాలు పైకి ఉబికివచ్చిన ఆలోచనల సాకారరూపమని గ్రహించండి. మంచి ఆలోచనలే జీవితాన్ని మలచగలవని గ్రహించండి. అందుకే మంచి ఆలోచనలను ఆహ్వానించండి. ఒక్క మంచిగుణం, మరింకెన్నో మంచి గుణాలకు పట్టుగొమ్మగా నిలుస్తుంది.
17. ఇతరులలోని మంచిని గుర్తించండి. సమర్థతను అభినందించండి. పొగడ్డలేని నిజమైన ప్రశంస, హృదయం ఉప్పొంగేలా చేస్తుంది. మంచితనాన్ని మరింత పెంచేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆ మంచి పదిమందికి ఉపయోగపడే మంచి పనులు చేయిస్తుంది. మంచిని మెచ్చుకునే మీ మంచితనాన్ని ఇతరులు గుర్తించేలా చేస్తుంది. అది మీకూ మేలు చేస్తుంది. మొత్తానికి మంచి విస్తృతమవుతూ ఉంటుంది. ఇది చాలదా? మీరే చెప్పండి.
18. నేర్చుకోవడం నేర్చుకోండి. నవ్వుతూ వుండటం నేర్చుకోండి. ఒడిదుడుకులను తట్టుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆనందంగా జీవించడం నేర్చుకోండి, ప్రేమించడం, ప్రేమను పంచడం నేర్చుకోండి. ఆనందాన్ని పంచడం అలవాటు చేసుకోండి. నేర్చుకుంటున్న విషయాలు సమీక్షించుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఉన్నస్థాయి నుండి, ఉన్నత స్థాయికి వెళ్ళాలన్న ధ్యాసతో, నాడుకత్వ లక్షణాలను అలవర్చుకోండి. బాధ్యతలను సంతోషంతో స్వీకరించి, సమర్థవంతంగా నెరవేర్చడానికి కృషి చేయండి. దివ్యేలా ప్రకాశాన్ని వెదజల్లే జీవితాన్ని జీవించండి. స్ఫూర్తితో జీవించండి. ఇతరులకు స్ఫూర్తినిచ్చేలా జీవించండి.



మంచి ఆలోచనలను నిరంతరం పెంచుకుంటూ వుండండి.

మంచిని పెంచేందుకు మంచి ఆలోచనలే మూలం.

ఆచరణకు స్ఫూర్తినిచ్చే - 30 అణిముత్యాలు

1. **జీవితం ఒక వరం:** జీవితం అంటే సద్వినియోగపరచుకోవడానికి మీకు ఇవ్వబడ్డ సువర్ణ అవకాశం. జీవించినంత కాలం నిరంతరం నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి. “నిరంతరం నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి” అనే ఒక్కస్పృహ చాలు, నేర్చుకోవటాన్ని అర్థవంతం చేస్తుంది. జీవితాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. మనకు ఆనందాన్నిస్తుంది. ఆనందాన్నిచ్చిన విజయం, మనకూ, ఇతరులకు స్ఫూర్తిదాయకమవుతుంది. అలా జీవించగలగడం గొప్ప అదృష్టం.
2. **నిరంతరం నేర్చుకుంటూ ఉండండి :** నేర్చుకోవటం అంటే ప్రయత్నిస్తూ ఉండటం. విజయం కోసమే కృషి చేసినా, ఒక్కొక్కసారి అపజయం రావచ్చు. అపజయం అనుభవంలోకి తెచ్చే నిరుత్సాహాన్ని దరిచేరనీయకుండా, గుణపాఠాలను నేర్చుకొని, పునరంకితమై విజయం సాధించడం మన ధ్యేయం కావాలి. “కెరటం నా ఆదర్శం, లేచిపడుతున్నందుకు కాదు, పడినా లేస్తున్నందుకు” అని స్వామి వివేకానంద చెప్పినట్లు, నిరంతరం ప్రయత్నమే మన కర్తవ్యం కావాలి. ప్రతీ ప్రయత్నం నైపుణ్యాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది. సమర్థతను పెంచుతుంది. విజయావకాశాలను మెరుగుపరుస్తుంది.
3. **ఉత్తమ విద్య - ఉత్తమ సంస్కారం:** ‘విద్యలేనివాడు వింతపశువు’ అన్నారు. అంటే విద్య వశుత్వ లక్షణాలను అధిగమించగలిగేలా చేయాలన్నమాట. చదువు ఉత్తమసంస్కారాన్ని నేర్పాలి. మనకు ప్రస్తుతం ఎలాంటి సంస్కారం వుందో తెలుసుకొని, మెరుగుపరచుకోవాలి. “మన వ్యక్తిగత జీవితానికే కాక, ఈ సమాజానికి ఉపయోగపడగలగటమే మన జన్మకు సార్థకత” అనే ఆశయంతో జీవించాలి.
4. **మానవసేవయే మాధవసేవ :** మన విశ్వాసమే మన బలం, పరమాత్మపై విశ్వాసం చక్కని సంస్కారాన్ని కలిగిస్తుంది. మన ఆలోచనలను తాను గమనించగలడని, మన మాటలను తాను వినగలడని, మన పనులను, వాటి ఫలితాలను తాను చూస్తూనే ఉంటాడని, మనమంతా ఆ తానులోని ముక్కలమేనని గుర్తుంచుకుంటే ఉత్తమ సంస్కారాన్ని పెంపొందించుకోవటం తేలికవుతుంది. ఆ ఉత్తమ సంస్కారబలంతో జీవితాన్ని సద్వినియోగపరచుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. ప్రపంచమే పరమాత్మ, పరమాత్మయే ప్రపంచం. అంటే, ప్రపంచానికి సేవ చేస్తే పరమాత్మకు సేవచేసినట్లే అనే ధర్మసూక్ష్మంలోని అంతర్యాన్ని గ్రహించాలి. మానవసేవయే మాధవసేవ అని భావించాలి.
5. **కర్మయోగం -కర్మబంధం :** చక్కని సంస్కారంతో, నిరంతరం నేర్చుకుంటూ, అందరి మంచినీ కోరుకుంటూ జీవిస్తున్నప్పుడు, ఫలితం మీద కన్నా ప్రయత్నమీద ధ్యాస ఎక్కువ అవుతుంది. ఆ ధ్యాస, చేస్తున్న పనిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. ఆనందంగా, ఒక ఆటగా, ఒక పాటగా, పనిచేయటమే కర్మయోగం. అలా కాకుండా, ఆడుర్దగా, అయిష్టంగా, ఒత్తిడితో, పనిచేయటమే కర్మబంధం. బంధం స్వాతంత్ర్యాన్ని హరిస్తుంది. ఆనందాన్ని ఆవిరి చేస్తుంది. యోగం నైపుణ్యాన్ని పెంచుతుంది. నిజతత్వాన్ని ఆవిష్కరిస్తుంది.

6. **స్నేహాలు :** మీకు మీరే మంచి స్నేహితులుగా మారండి. మీకు మీరే శత్రువులుగా మారకండి. మంచి స్నేహితులనే ఎన్నుకోండి. చెడు స్నేహాలను వదిలించుకోండి.
7. **బలాలు - బలహీనతలు :** వ్యక్తిగా ఎదగాలి. ఉత్తమ వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం నిరంతర కృషిగా సాగిపోవాలి. మనలో ఉన్న బలాలను, బలహీనతలను విశ్లేషించు కోవాలి. బలాలను పెంచుకుంటూ పోవాలి. బలహీనతలను అదుపులో పెట్టుకుంటూ, తొలగించుకోవాలి. కొత్త బలాలను ఆహ్వానిస్తూ, మరింత సమర్థులు అవ్వాలి. కొత్త బలహీనతలను ఆహ్వానించకుండా జాగ్రత్తపడాలి. వ్యక్తిగా మనం ముందు మారాలి. ఆ తరువాత ఇతరులను, సమాజాన్ని మార్చటానికి మనవంతు ప్రయత్నం చేయాలి. మన వంతు కర్తవ్యాన్ని మనం మనస్ఫూర్తిగా నెరవేర్చాలి.
8. **మంచి పుస్తకాలను చదువుతూ ఉండాలి :** మహనీయుల జీవిత చరిత్రలు చదువుతూ ఉండాలి. వారి జీవిత అనుభవాలనుండి మనం స్ఫూర్తి పొందుతూ ఉండాలి. మంచి ఆలోచనలు అక్షరలక్షల విలువ చేస్తాయి. కోటి ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. కృషిని ప్రేరేపిస్తాయి. “కృషి ఉంటే, మనుషులు ఋషులవుతారు” అనే సత్యాన్ని మరువకండి. మహాపురుషులవడానికి కృషి ప్రారంభించండి.
9. **జీవితం ఎందుకు? జీవించటానికి :** జీవించటం నేర్చుకోవటానికి, ఆనందంగా జీవించటం నేర్చుకోవడానికి, ఆనందాన్ని పంచి ఇచ్చేలా జీవించడం నేర్చుకోవడానికి. **గతించిన సమయం మళ్ళీ తిరిగిరాదు.** అందుకని సమయాన్ని ఎప్పుడూ వృధా పరచకూడదు. “జీవించడం నేర్చుకోవడానికి ఒక జీవితకాలం సరిపోదు” అంటారు. కానీ మనకు తెలిసినంత వరకు ఈ ఒక జీవితకాలమే కదా మనకు అందుబాటులో ఉన్నది, మనకు తెలిసినది, మనసారా ప్రయత్నిస్తే మంచి అనుభవం కలుగుతుంది. నైపుణ్యం పెరుగుతుంది.
10. **విజయాలు-అపజయాలు :** ఒక్కొక్కసారి విజయాలు, ఒక్కొక్కసారి అపజయాలు ఎదురుకావచ్చు. అపజయాలు అనుభవాన్నిస్తాయి. అపజయాలు ఎదురైనప్పుడు నిరుత్సాహ పడకూడదు. మనల్ని మరింత బలోపేతం చేయటానికి అందివచ్చిన అవకాశాలుగా భావించి, చిరునవ్వుతో అపజయాల్ని ఆహ్వానించే, ఎదుర్కొనే, అధిగమించే, ఆశాపూ (positive) దృక్పథం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఓటములను మెట్లుగా మలచుకోగలగాలి, దిగటానికి, దిగజారడానికి కాదు ఎక్కటానికి, ఎగబ్రాకటానికి ఉపయోగపడాలి. తీర్చిదిద్దబడిన అనుభవం అంటే, సరిగ్గా విశ్లేషించబడ్డ అపజయాలు చక్కని వ్యూహారచనకు తోడ్పడతాయి. అపజయాల సంభావ్యతను తగ్గించి, విజయావకాశాలను మెరుగుపరుస్తుంది. మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నిస్తే జయాపజయాలతో నిమిత్తంలేని సంతృప్తి మనసొంతం అవుతుంది. జయమే ఎదురైతే అది సంపద అవుతుంది. అపజయమే ఎదురైతే ఉన్న ఐశ్వర్యం పోదు. అందుకే సంతృప్తిని మించిన సంపద లేదు అని పెద్దలంటారు.

11. మన ఆలోచనలు, మాటలు, చేతలు, అలవాట్లు : విజయావకాశాలపై గొప్ప ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయని మనం గమనించాలి. అలానే దురాలోచనలను పాడు మాటలను, పాపిష్టి చేతలను దూరం ఉంచండి. చెడు అలవాట్లను దరి చేయనీయకపోవడం, మంచికి వునాదులు వేస్తుంది. ఉన్న చెడు అలవాట్లను తొలగించుకోవడం పొలంలో కలుపు మొక్కలు తీయడం వంటిది. అడ్డదారులు వద్దు. అడ్డమైన వ్యామోహాలు వద్దు. విలువలను విస్మరించకండి.
12. పది మందితో పంచుకొని ఆనందాన్ని పెంపొందించుకోవటం : మనకోసం మనం సాధించుకున్నవి సంతృప్తినిస్తాయి. మనం సాధించుకున్నవాటిలో కొంత ఇతరులతో పంచుకు న్నప్పుడు. మన సంపద కొద్దిగా తగ్గ వచ్చేమోగానీ, మన సంతృప్తి పదిరెట్లు పెరుగుతుంది. నలుగురికీ సాయపడే మనస్తత్వం అంతటా ఆనందాన్ని పెంచుతుంది. నీతిగా సంపాదించడం, మంచికోసం వినియోగించటం, వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ధర్మబద్ధమైన కోరికలే, తీరినప్పుడు ఆనందాన్ని అందిస్తాయి. పదిమందికోసం ఆలోచిస్తే, మన ఆనందం పదింతలు అవుతుంది. పదిమందికి దక్కకూడదు అనుకుంటే, అది పదోవంతు అవుతుంది. పదిరెట్లు పెంచుకోవడం, లేదా పదోవంతుకు కుదించుకోవడం. మన చేతుల్లోనే ఉంది.
13. కోరికలు : అనవసరమైన కోరికలు, అన్యాయమైన కోరికలు, అసర్దాన్ని కోరే కోరికలు, కష్టాల్లోకి నెడతాయి. అలాంటి కోరికలు అప్పుడప్పుడు తీరవచ్చు, తాత్కాలిక విజయాల నిష్పవచ్చేమో కానీ, అవి కలకాలం నిలిచే ఆనందాన్ని ఇవ్వలేవు. మనకుచెందనిది పొందినప్పుడు వచ్చే సంతోషంకన్నా, అది పోగొట్టుకున్నప్పుడు పదిరెట్లు ఎక్కువగా బాధపడతాం. ఈ బాధ ఎందుకు చెప్పండి?
14. అందరూ మన మంచిని కోరేలా చేయగలగాలి : ఒక రకంగా ఆలోచిస్తే - మనం అన్యాయంగా పొందే ప్రయోజనాలను సమాజం మెచ్చదు. పదిమంది సహకరించరు. అదే ధర్మబద్ధమై, న్యాయసమ్మతమై, మనకే కాక పదిమందికి కూడా పనికొచ్చేప్పుడు ఆ పదిమంది, కనీసం మరో పదిమంది, హర్షించి, సహకరించే అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి. ఉదయించిన సూర్యుడు అందరికీ వెలుగుని పంచుతున్నట్లు, అందరి మంచిని కోరే వారందరికీ అందరూ మంచినే కోరతారు.
15. నేటికన్న రేపు మరింత మెరుగైన రోజు అవ్వాలంటే.. ప్రతిరోజు వీలున్నంత ఉదయాన్నే లేవడం అలవాటు చేసుకోండి. మీరు విద్యార్థులా? లేక ఉద్యోగస్తులా? ఉద్యోగస్తులు లేక వ్యాపారస్తులు అయితే, మీ పని గంటలను బట్టి, సిప్టు బట్టి, ఇంటికి చేరుకునే సమయం మారుతూ ఉండవచ్చు. ఏదేమైనా, అలసిన శరీరానికి తగిన విశ్రాంతి కావాలి. అలసిన మనసుకి తగినంత ప్రశాంతత కావాలి. బయటి ప్రపంచం చికాకులను, ఒత్తిడులను వీలున్నంతవరకు ఇంటి గడపదాటి లోనికి రానీయకండి. అలాగే ఇంట్లో ఉన్న సమస్యలను, గడపదాటి బయటి ప్రపంచపు జీవితాన్ని ప్రభావితం చేయకుండా జాగ్రత్తపడింది

16. **విశ్రాంతి-వినోదం:** ఇంటికి చేరుకున్నాక కొంత విశ్రాంతి, ఆరోగ్యకరమైన వినోదం అవసరం. వెంటనే టి.వి.ముందు కూర్చొని అన్ని ఛానెల్స్ వేగంగా చూసేస్తూ, బహుశా మరింత ఒత్తిడిని, అలసటను ఆహ్వానిస్తున్నారేమో ఆలోచించండి. టి.వి. చూడొద్దని కాదు. కానీ ఎన్నుకున్న కొన్ని కార్యక్రమాలను మాత్రమే చూడటం ద్వారా, ఒక క్రమశిక్షణ అలవాటై, తెలియకుండానే చేజారిపోతున్న ఎంతో సమయం, తిరిగి చేజిక్కుతుందని గమనించండి. మంచి కార్యక్రమాలు చూడటం, విజ్ఞాన పరిధిని పెంపొందించుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన వినోదాన్ని ఆస్వాదించటం అవసరమే. ఏదైనా, శృతి మించకుండా, అదుపులో ఉండాలని గ్రహించడం మంచిది.
17. **వ్యాయామం :** ఉదయం, సాయంత్రం రెండు పూటలా కొద్దిపాటి వ్యాయామం చాలా మేలు చేస్తుంది. ప్రాణాయామం, యోగ, ధ్యానం లాంటివి అలవాటు చేసుకోండి. రోగనిరోధక శక్తి పెంపొందుతుంది. మానసిక ఒత్తిడులు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉన్న శరీరమే ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. కొత్త ఊపిరిలను పోస్తుంది. ఆ ఊపిరులు, కొత్త విజయాలకు సోపానాలవుతాయి.
18. **దినచర్య-సమీక్ష :** కొంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తరువాత, ఈనాటి దినచర్యలో ఏ మేరకు, అనుకున్నట్లు పూర్తి చేసారో, లేక అసంపూర్తిగానే వదిలిపెట్టవలసి వచ్చిందో, లేక కొన్ని పనులు అసలు మొదలపెట్టడమే కుదరలేదో, సమీక్ష చేసుకోండి. వీటితోడూ అనేక కారణాలవలన వాయిదావేసుకుంటూ వచ్చిన పనులను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. అలాగే, అనుకోకుండా అత్యవసరంగా వచ్చి పడిన కొత్త పనులపై కూడా దృష్టి సారించండి.
19. **ప్రాధాన్యతలు:** ఈ సమీక్ష వల్ల కొత్త ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించడం తేలికవుతుంది. మరుసటి రోజు చేయవలసిన పనుల గురించి స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. ఆ పనులను ఏ క్రమంలో చేయాలో, అలానే ఏ సమయంలో చేయాలో, నిర్ణయించే అవకాశం కలుగుతుండుముఖ్యమైన కొన్ని పనులను వెంటనే మొదలుపెట్టవలసి రావచ్చు. కొన్నింటిని వాయిదా వేయటం తప్పక పోవచ్చు. ఏది ఏమైనా, ఒక స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. మనస్సు సిద్ధపడుతుంది. ఆలోచన ప్రారంభమవుతుంది. ప్రణాళికారచన మొదలవుతుంది. మనసు నిరంతరంగా ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది. కనుక, అనుకున్న కార్యక్రమంలో మార్పులు, చేర్పులు, కూడికలు, తీసివేతలు జరగటం సహజం అని గుర్తించండి. అనుకున్నది అనుకున్నట్లు అమలు పరచలేకపోతున్నారా కాబట్టి, అనుకోవడం దండగ అని అనుకోకండి. ఎన్ని మార్పులకు లోనైనా సరే, క్రమబద్ధమైన ప్రణాళికతో ముందుకు సాగటం మనల్ని విజయానికి చేరువుగా తీసుకువెళ్తుంది. నిరంతర సమీక్ష అలానే, నిరంతరపున: ప్రణాళికారచన అవసరం కావచ్చు. తొలిరోజుల్లో కొంత విసుగు అనిపించినా, రానురాను ఒక పద్ధతి, ఒక అలవాటు ఏర్పడి క్రమశిక్షణాయుత జీవితానికి దోహదం చేస్తుంది. క్రమశిక్షణ, శిక్ష కాదు, శ్రీరామరక్ష.

20. ఆరోగ్యం-భోజనం : రాత్రి పడుకోవటానికి కనీసం రెండుమూడు గంటలముందే భోజనం ముగించడం మంచిది. అదరాబాదరాగా తిని, అంతే హడావిడిగా నిద్రపోవడం, ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. చేజారుతున్న ఆరోగ్యం , మరింత బద్దకాన్ని, నిర్లక్ష్యాన్ని ప్రోత్సాహిస్తుంది. 'ఏమీకాదులే' అని, లేక 'ఏవో మందులున్నాయి కదా' అని అనారోగ్యాన్ని ఆహ్వానించకండి. అనారోగ్యపు అలవాట్లకు దూరంగా వుండండి. తిన్నది సరిగా జీర్ణం అవటమే ఆరోగ్యానికి తొలిమెట్టు అని గమనించండి. కొద్దిగా గమనించటం అలవాటు చేసుకుంటే, జీర్ణవ్యవస్థలో ఏర్పడుతున్న మార్పులను గుర్తించడం సులభమవుతుంది. అనేకానేక రోగాలు ముదరటానికి ముందే, **మన జీర్ణవ్యవస్థ మనకు మౌనంగా సంకేతాలు అందిస్తుందని** హెచ్చరికలు చేస్తుందని, విజ్ఞులు అంటూ ఉంటారు. ఎందుకోమరి, స్మరించవలసిన విషయాన్ని మనం విస్మరిస్తూ వుంటాం. జీవించడానికి తింటున్నామో, తినడానికి జీవిస్తున్నామో, తేల్చుకోవాలి. ఆహారపు అలవాట్లు, ఇతరత్రా అనేక అలవాట్లు, మనం తీసుకునే పానీయాలు, మన ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభావం కలిగి ఉంటాయి. రోజుకి 8 నుండి 10 గ్లాసుల మంచి నీరు త్రాగటం చాలామేలు చేస్తుందంటారు. నీటి గురించి, శ్వాస గురించి ధ్యాన అవసరమంటారు.

21. ప్రశాంతమైన నిద్ర : రాత్రి పడుకోబోయేముందు విసుగు, చికాకులతో కాకుండా, ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఏ టి.వి. కార్యక్రమమో చూస్తూ, నిద్రను ఆపుకుంటూ, టి.వి. చూస్తూ ఆ వెంటనే నిద్రపోవడం వలన ఆ టి.వి. కార్యక్రమ ప్రభావాన్ని మీ మనసులోకి బలవంతంగా ఆహ్వానించినట్లవుతుంది. అందుకనే, స్ఫూర్తినిచ్చే మంచి పుస్తకమేదైనా కాసేపు చదవటం గానీ, లేక ఆహ్లాదకరమైన చక్కని సంగీతాన్ని వినటంద్వారా కానీ, ప్రశాంతతను పొందండి. ప్రశాంతంగా నిద్ర పొండి. ప్రశాంతంగా నిద్ర లేవడం సాధ్యపడుతుంది. నిద్ర మన శరీరానికి, మనసుకి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. అంటే, అనవసరంగా ఎక్కువగా నిద్ర పోకూడదు, అలానే, అవసరమైనదానికన్నా నిద్రను కుదించకూడదు. ఉదయం లేచేసరికి మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. అణువణువునా ఆరోగ్యం, ఉత్సాహం తొణికిసలాడుతూ ఉండాలి. ఆ రోజంతా చిరునవ్వుతో గడిపే స్ఫూర్తి కలగాలి. అంటే, ఆ క్రితం రాత్రి ఎలాంటి కలలు వచ్చాయో వాటి ప్రభావం మీపై ఉండే అవకాశం ఉందని గమనించండి. మంచికలలు కనటం మంచిదే కానీ, కలలు కంటూ కూర్చుండిపోవటం మంచిది కాదు. మంచికలలను సాకారంచేసుకునే కృషికి పూనుకోనప్పుడు, కలలు కలలు అవుతాయి. కల్లోలాలను సృష్టిస్తాయి. మనమే చేజేతులా కల్లోలాలను సృష్టించుకోవడం న్యాయమా? మీరే చెప్పండి.

- 22. హడావడి పద్దు:** అలస్యంగా నిద్ర లేచి, హడావిడిగా తయారవటం మంచి అలవాటు కాదు. మరుసటి రోజుకి కావలసినవన్నీ, వీలున్నంతవరకు, ముందురోజే సిద్ధం చేసుకోవటం మంచి అలవాటు. మున్ముందు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇంటినుంచి బయలుదేరేముందు, క్రితంరోజు వేసుకున్న ప్రణాళిక ప్రకారం, అనుకున్న కార్యక్రమాలను మరోసారి గమనించడం, కావలసినవన్నీ ఉన్నాయో లేవో చూసుకోవటం అవసరం.
- 23. చిరునవ్వు :** చిరునవ్వు లేకుండా, మనస్సులో ప్రశాంతత లేకుండా, గడప దాటడం మంచిది కాదు. ఆరోగ్యం చిందించే చిరునవ్వు ఆనందాన్ని ప్రకటిస్తూ ఉంటుంది. ఎదుటివారిలో సైతం ఆనందాన్ని కలిగిస్తూంటుంది. ఉల్లాసంగా పని చేసేందుకు దోహదం చేస్తుంది. కార్య సాధనకు విజయశంఖాన్ని పూరిస్తుంది.
- 24. బాధ్యతలనెరిగి ప్రవర్తించటమే ధర్మం:** సాధారణంగా, హక్కులు గుర్తున్నంతగా, బాధ్యతలు గుర్తుకు రావు. హక్కుల గురించి ఆరాటపడటంలోను, పోరాటం చేయటంలోను, పుణ్యకాలం గడచిపోకూడదు. బాధ్యతలను గుర్తించటం విస్మరించకూడదు. బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం మన బాధ్యత అని గుర్తుంచుకోవాలి. సరిగ్గా నిర్వహించిన బాధ్యతలే విజయాలను తెస్తాయి. మన హక్కులు ఇతరుల బాధ్యతల అయినట్లే, ఇతరుల హక్కులు మన బాధ్యతలు అనే ధ్యాస మంచి ప్రేరణను ఇస్తుంది. అందరూ తమ తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నెరవేరిస్తే వేరెవరూ తమ హక్కుల గురించి ఆరాటపడవలసిన పోరాడవలసిన అవసరం ఉండదు.

“బాధ్యత గర్హరిగిన మనిషి” అని ‘అప్పచెప్పిన బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వహిస్తారు’ అనే పేరు తెచ్చుకోవటం, జీవితంలో పైకిరావటానికి అవసరం అని గుర్తించండి. ‘చిన్నపనులే కదా!’ అని నిర్లక్ష్యం చేయటం మంచిది కాదు. అలానే, సొంత పనులను జాగ్రత్తగా చేసుకుంటూ, ఆఫీసుపనులను గానీ, లేక ఇతరపనులను గానీ, నిర్లక్ష్యంగా చేయటం బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన అనిపించుకోదు. సరిగ్గా నెరవేర్చిన బాధ్యతలే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగిస్తాయి. కొత్త బాధ్యతలను స్వీకరించే ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తాయి. క్రమశిక్షణ, నైపుణ్యం నీతినియమాల పాలన, మొదలైన లక్షణాలు అభివృద్ధి చెంది, మంచి పేరు తెచ్చిపెడతాయి. ఈ లక్షణాలు ఉన్నవాళ్ళని మిత్రులుగా కావాలని ఎక్కువమంది కోరుకుంటారు. పదిమంది కలసి పనిచేయడం, అందరూ తమతమ బాధ్యతలను మనస్ఫూర్తిగా నిర్వర్తించడం అలవాటు అవుతుంది. నాయకత్వ లక్షణాలు అలవాటవుతాయి. వ్యక్తిస్వార్థం వెనుకంజవేసి, సమిష్టి కార్యాచరణకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే మనస్తత్వం అలవడుతుంది. సక్రమంగా నిర్వహించిన చిన్న చిన్న బాధ్యతలే భవిష్యత్తులో పెద్ద పెద్ద బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించే అవకాశాలను కలిగిస్తాయి. అనుభవం అక్కరకు వస్తుంది. అలవాటు ఆదుకుంటుంది. విజయం సిద్ధిస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసం మరింత పెరుగుతుంది. నెరవేర్చిన బాధ్యతలు తృప్తినిస్తాయి. ఆనందాన్ని అందిస్తాయి. సమాజంలో ఆరోగ్యకర వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాయి. సంపదను పెంపొందిస్తాయి. ఆ పెరిగిన సంపదల్లో మన భాగం కూడా పెరుగుతుంది.

అదృష్టవశాత్తు, చిన్నతనంలోనే బాధ్యతలను తెలుసుకొని, చక్కని స్ఫూర్తితో మెలగటం అలవాటైతే,, అది మంచిదే. కానీ, చిన్నప్పుడు తల్లిదండ్రుల గారాబం వల్లనో, పెరిగిన పరిసరాల ప్రభావం వల్లనో, బాధ్యత లేకుండా బ్రతికాం కాబట్టి. “అలానే కొనసాగిద్దాం, ఇప్పుడు కొత్తగా వచ్చిన బాధ్యతలను స్వీకరించడం కష్టం” అని అనుకోవద్దు. వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా, ఏ వయస్సులోనైనా బాధ్యతలను గుర్తెరిగి మనలుకోవటం మంచి చేస్తుంది.

బాధ్యతగా జీవించడం అంటే, ధర్మాన్ని ఆచరించడమే, బాధ్యతకు ధర్మానికి అంత దగ్గర సంబంధం ఉంది. ధర్మాన్ని ఆచరించడం అంటే, బాధ్యతతో మెలగటమే అవుతుంది. ధర్మపరంగా వివిధ మతాల అంతరార్థం ఒకటే. ఆచారాలు, పద్ధతులు, వేరైనంత మాత్రాన ధర్మాన్ని తృణీకరించటం తప్పు అవుతుంది. మతాలకి అతీతమైన ఆధ్యాత్మిక అవగాహనతో జీవించటం మానవధర్మం కావాలి. అన్నింటా, అందరిలోను, దివ్యత్వాన్ని గుర్తించగలగాలి. సమాజానికి మంచిచేసే స్పృహతో, స్వార్థాన్ని తగ్గించుకుని, హృదయంలో ప్రేమను నింపుకుని ప్రవర్తిస్తే, దైవత్వం సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఆ సాక్షాత్కరించే దైవత్వం, ఇతరులలో నిద్రాణంగా ఉన్న దైవత్వాన్ని మేల్కొల్పటానికి వినియోగించాలి. తనను తాను ముందుగా ఉద్ధరించుకుని, వీలైనంతమేరకు ఇతరులను ఉద్ధరించడానికి ప్రయత్నించడమే ధర్మం అనిపించుకుంటుంది. బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన అవుతుంది.

‘ప్రపంచం అంతా మారిన తరువాత ఆలస్యం చేయకుండా, నేను వెంటనే మారతాను’ అని ఎదరుచూడటం సముద్రంలో కెరటాలు ఆగాక స్నానం చేస్తా అనడం లాంటిది. ఎవరికివారు తమకు చేతనైనంతగా మంచివైపు పయనిస్తూ ఉండాలి. అలా అందరూ ప్రయత్నిస్తే, ఏ కొంచెమైనా ప్రపంచంలో మార్పు రావటానికి దోహదం చేసిన వారవుతారు. ‘నీవు ముందు, నేను తర్వాత అని కాకుండా ‘నేను ముందు’ అనే భావనతో ముందుకెళ్ళటం బాధ్యతాయుత ప్రవర్తనను సూచిస్తుంది.

25. తల్లిదండ్రుల పట్ల బాధ్యత : జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రుల పట్ల బాధ్యతలను నిర్వర్తించండి. “అంతా అమ్మ దయే!” కాదంటారా? మాతృత్వాన్ని గౌరవించడం మరచిపోవద్దు.

26. జీవితంలో ఆనందాన్ని పెంపొందించుకోవాలంటే.. డబ్బు ఆహారాన్ని కొనగలుగుతుంది. కానీ ఆకలిని కొనలేదు. డబ్బు మందులను కొనగలుగుతుంది. కానీ ఆరోగ్యాన్ని కొనలేదు. డబ్బు మెత్తని పరుపులను కొనగలుగుతుంది. కానీ నిద్రను కొనలేదు. అలానే మరెన్నో విషయాలను డబ్బు కొనగలుగుతుంది. కానీ, నిజమైన నాలుగు కాలాలపాటు నిలిచే ఆనందాన్ని కొనలేదు. డబ్బు ముఖ్యమే! అంతకన్నా ముఖ్యం, ఆ డబ్బు ఎలా సంపాదించామన్నది. అలానే, దేనికి, ఎంత ఖర్చు పెడుతున్నామనేదీ ముఖ్యమే. దుబారాలు తగ్గించుకుంటే, సంపద పెరుగుతుంది. న్యాయంగా, ధర్మంగా సంపాదించిన డబ్బు మనకు దక్కుతుంది. చాలా సందర్భాలలో అన్యాయంగా సంపాదించింది, అన్యాయపు పనులకు ఖర్చయిపోతుంది. పోతూపోతూ, ఎంత తీసుకు వెళ్ళిపోతుందో ఎవరికెరుక?

27. **ఆనందాన్వేషణ - సుఖాలసత** : సుఖం వేరు, ఆనందం వేరు. దబ్బు సుఖాన్ని కొనుక్కోనే అవకాశాలను ఇవ్వవచ్చు. ఆ సుఖాలు క్షణికమైన, తాత్కాలికమైన ఆనందాన్ని ఇవ్వవచ్చు. కానీ, క్షణం దాటిన తరువాత మరింత దు:ఖాన్ని కలిగిస్తాయి. అందుకే సుఖదు:ఖాల గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, మన మనస్సులో పాపపుణ్యాల ప్రసక్తి మెదలటం, మనల్ని మంచివైపు నడిపిస్తుంది. సుఖం అల్పస్థాయికి చెందినది అయితే, ఆనందం ఉన్నతస్థాయికి చెందినది. సుఖాలసత కూడదు. ఆనందాన్వేషణ ఆపకూడదు. భౌతిక సుఖాలే, నిజమైన సుఖాలు అని అనుకోవటం మానవుణ్ణి తక్కువస్థాయివైపు నెట్టివేయడం అవుతుంది. శాశ్వత ఆనందం వైపు దృష్టి సారించాలి. ఆనందం మనసు పొరల్లో మొదలువుతుంది. లోతుగా స్థానం కల్పించుకుంటుంది. మరిన్ని మంచి పనులకు ప్రేరణను కలిగిస్తుంది. మరింత మంచి ఆనందాన్ని పొందే మార్గాలను సూచిస్తుంది. చెయ్యి పట్టుకుని నడిపిస్తుంది. రక్షిస్తుంది.
28. **వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండండి** : వ్యసనాలకు ఉన్న ఆకర్షణ శక్తి ఎక్కువ. మనకు తెలికుండానే, ఎవరి ప్రోద్బలం వల్లనో పరిచయమై, అలవాట్లుగా ఎదిగి, వ్యసనాలుగా మారి, మన మనస్సుపై తమ ప్రభావాన్ని పదిలపరచుకుంటాయి. పట్టు బిగిస్తాయి. ఆ వ్యవసనాల మత్తులో, మనం ఊబిలో చిక్కుకున్నామన్న విషయాన్ని గ్రహించలేం. వ్యసనాలు సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయనే భ్రమలో ఉంటాము. కొన్నాళ్ళకి ఒక తెగింపు ఏర్పడి, ఇంతవరకూ చాలుగా పదిమందికి తెలియకుండా ఉన్న వ్యవసనాలు, పదిమంది ముందు చేసినా లేక పట్టుబడినా ఫరవాలేదులే అనే చొరవను - ఒక రకంగా సిగ్గులేనితనాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. అందుకే, జీవితంలో పైకి రావాలంటే, చెడు అలవాట్లకు, వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఇప్పటికే మనలో పాదుకున్న చెడు అలవాట్లను, తొలగించుకోవటానికి గట్టి ప్రయత్నం చేయాలి. వ్యసనాలు ఆనందాన్ని ఇవ్వవు, ఇవ్వలేవు. వ్యసనాలు పతనాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. “పడిన తరువాత లేచి నిలబడవచ్చుగదా!” అని కాకుండా, అసలు వ్యసనాల వలలోనే పడకుండా, జాగ్రత్తగా మనలుకోవాలి. ముందుగానే మేలుకోవాలి. మేలుకొనే జీవించాలి. ..
29. **జీవితంలో విలువలు**: జీవితంలో విలువలు ముఖ్యం. “ప్రేమ, సత్యం, ధర్మం, శాంతి అహింస”. ముఖ్యమైన విలువలు. ప్రతి ఒక్కరూ గొప్పవారు అవ్వచ్చు. కాకపోవచ్చు. అనుకున్నంతగా పేరు ప్రఖ్యాతులు, అధికారం, ధనం పొందవచ్చు, పొందలేకపోవచ్చు. కానీ, మంచివారు అవ్వటానికి మాత్రం తప్పకుండా కృషి చేయాలి. నిజాయితీతో, నిబద్ధతతో ప్రయత్నించాలి. పదిమందికి ఉపయోపడే పనులు, పరమాత్మమెచ్చే పనులని గమనించాలి. హృదయాన్ని స్వచ్ఛంగా ఉంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఆలోచనల్లో స్పష్టత కలిగి ఉండాలి. మాటల్లో ఆత్మీయత, సూటిదనం, పొందికను సాధించాలి. మన చేతలు ఇతరులపైనే కాకుండా మన ఆలోచనలపై కూడా ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. విలువల గురించిన ధ్యాస మన శ్వాస కావాలి. జీవితం ఆనందమయం కావాలి. అందరి ఆనందానికి, అందరూ కృషిచేసే చక్కని వాతావరణాన్ని సృష్టించటంలో మన వంతు పాత్ర మనం మనస్ఫూర్తిగా పోషించాలి.
30. **స్ఫూర్తితో ఆచరణ - ఆచరణతో స్ఫూర్తి**: “మటురూ ఆవరించుకొని వున్న చీకటిని తిట్టుకుంటూ వూరికే కూర్చోవడం కంటే, ప్రయత్నించి ఎంత చిన్న దీపాన్నయినా వెలిగించడం మంచిది”.

మీరు పొందిన స్ఫూర్తిని ఆచరణలో చూపండి.

ఇతరులలో ఆ స్ఫూర్తిని కలిగించండి.



జీవితంలో విజయం సాధించడానికి



జీవితంలో విజయం సాధించటానికి కృషి కొనసాగించటానికి, ఆత్మ విశ్వాసం అవసరం. ప్రార్థన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ప్రార్థన అంటే-మనకు మనమే చేసుకునే వాగానాన్ని రోజూ గుర్తుకు తెచ్చుకోవటం,

అందువలన, మంచి ఆలోచనలను హృదయంలోకి బలంగా ఆహ్వానించుకుని, చెదరకుండా నిలుపుకుని, ఆచరిస్తూ ఉండటానికి మనల్నిమనమే ప్రోత్సహించుకునే వాతావరణాన్ని కలిగించుకోవడం. విశ్వాసాన్ని మరింత దృఢతరం చేయడానికి మీకు మీరే సంకల్పం చేసుకోండి. మనస్ఫూర్తిగా ఆచరించండి. మీ ఆత్మ విశ్వాసం దినదినాభివృద్ధి చెందుతుంది.

మీ ఉదాత్త ఆశయమే మాకు స్ఫూర్తి

తమ జీవితం పూలబాట కావాలని అందరూ ఆశిస్తారు. కాని, అలా జీవితాన్ని మలచుకోవటానికి కావలసిన కృషిని కొందరే ప్రారంభిస్తారు. వారిలో కొందరే తమ కృషిని పట్టుదలతో కొనసాగిస్తారు. అందులో కొందరే సాధిస్తారు. స్ఫూర్తినిచ్చే సలహాలు స్వీకరించి, తమ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకునే అవకాశం-సూక్ష్మంలో మోక్షంలా, వీలున్నంత ఎక్కువ మందికి, సాధ్యమైనంత తక్కువ వెలకు అందించాలని ఈ చిన్న ప్రయత్నం. ఈ సవినయ సమర్పణ, గోరంతదీపమే అయినా కొండంత వెలుగునిచ్చేలా ఉపయోగపడాలనే సత్సంకల్పమే ఈ పుస్తకం రూపుదిద్దుకోవడానికి ప్రేరణ.

“స్పందన”కు మీ చేయూతను అందించండి.

ఈ పుస్తకం ఎవరి కోసం? ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు, యువతకు, నిజానికి వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా, అందరికీ పనికివస్తుందనే అనుకొంటున్నాము.

ఈ పుస్తకం ఎందుకు? మంచి నడవడికని అలవరచుకొని, ఆనందంగా జీవించడానికి టి.వి. కంప్యూటర్ల స్పీడు యుగంలో, చదివే అలవాటు తగ్గిపోతున్న ఈ రోజుల్లో ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని చదవడం ద్వారా బాగుపడగలమనే అభిలాషను మీలో కలిగించవచ్చనీ, వ్యక్తిత్వవికాస పుస్తకాలు చదవాలనే ఆకాంక్ష బలంగా కలగాలనీ, కొని చదవడానికి ముందు లైబ్రరీ నుంచి తెచ్చుకొని చదివే అలవాటుని పెంచాలనీ మంచిని పంచాలనీ, మంచిని పెంచే ప్రయత్నం అందరూ చేయాలనీ, మా ఈ చిరు ప్రయత్నం.

శ్రీమతి ఈదా నిర్మల,

గౌరవ అధ్యక్షురాలు

వనితా విభాగం

స్పందన ఈదా ఇంటర్వ్యూనల్ ఫౌండేషన్

ముగించే ముందు మరో మాట :

ఈ పుస్తకంలో కొత్త విషయాలు ఏమైనా ఉన్నాయా? బహుశా లేవు. ఇవన్నీ ఎవరికి తెలియని విషయాలని? నిజమే. అందరికీ తెలిసిన విషయాలే. మరి ఎందుకు ఈ ప్రయాస? అందిరికీ తెలిసిన విషయాలే అయినప్పటికీ ఆచరించడంలో, అంతగా వట్టింపుకోకుండా పలుచనైపోతున్న అంశాలను, గుర్తు చేద్దామనే ఈ చిన్న ప్రయత్నం. మరి ఎందుకు ఈ పనిచేస్తున్నామని మీరు అడగవచ్చు. “ఇది అక్షర రూపంలో దైవ సేవ”గా భావించడం అనేదే మా సమాధానం.

మన మనస్సు నిండా ఆలోచనలే. అవి మంచి ఆలోచనలు అయితే-చక్కని ప్రేరణ పొంది, జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవటానికి ఉపయోగపడతాయి. మానవతా విలువలతో కూడిన మంచి ఆలోచనలు సమాజానికి మేలు చేస్తాయి. నిరంతరం మంచి ఆలోచనల సాంగత్యాన్నే కోరుకోవాలి. అంటే, మంచి పుస్తకాలనే చదువుతూ ఉండాలి. ఆ పుస్తకాల నుండి, మంచి ఆలోచనలను సేకరించుకుంటూ ఉండాలి. ఆ ఆలోచనల ఆంతర్యాన్ని బాగా మననం చేసుకోవాలి. ఆచరించి చూడాలి. ఆ చక్కటి అనుభవాన్ని ఆహ్వానించాలి. ఆ ఆనందాన్ని, మనం పొందటంతో ఆగకుండా, పదిమందికి పనికొచ్చేలా ప్రయత్నించాలి. “వాట్టి మాటలు కట్టిపెట్టి, గట్టి మేల్ తలపెట్టడానికి” మన వంతు కృషి, ఉదాత్తాభక్తిగా మనం చేస్తూవుండాలి.

ఈ పుస్తకం ఒక విత్తనం లాంటిది. ఈ చిన్న ప్రయత్నం మీకు నచ్చి ఉంటుందని అనుకొంటున్నాము. నచ్చితే సంతోషమే. ఇందులో ఏదైనా నచ్చకపోతే, శ్రమ అనుకోకుండా ఘోసు చేయండి లేదా ఏ విషయాలు నచ్చలేదో, ఎందుకు నచ్చలేదో వ్రాయండి.

ఈ పుస్తకం మీకు నచ్చితే, లాభాపేక్ష లేకుండా చేస్తున్న ఈ ప్రయత్నానికి మీ మనస్ఫూర్తి సహకారం అందించండి. మీ స్నేహితుల చేత ఈ పుస్తకాన్ని చదివించండి. లేదా మీరే బహుకరించండి. మంచి ఆలోచనలకు వ్యాప్తి కలిగించడం కూడా మంచి పనే కదండీ.

ప్రతిరోజు కొద్దిపాటి సమయాన్ని మంచి పుస్తకాలు చదవటానికి కేటాయించటం మరువరు కదా! ప్రక్కనే ఒక చిన్న నోట్‌బుక్, పెన్ను సిద్ధంగా ఉంచుకుంటే, నచ్చిన మంచి ఆలోచనలను నిరంతరం సేకరించుకుంటూ ఉండవచ్చు. సంవత్సరం తిరిగేసరికి రోజుకి ఒక మంచి ఆలోచన చొప్పున లెక్కేసుకున్నా, 365 మనసు మెచ్చిన మంచి ఆలోచనలు, మనసులో, జీవితంలో, పరిసరాలలో పరిమళాలు వెదజల్లుతూ ఉంటాయి. మనల్ని మరింత మంచివాళ్ళను చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి. జీవితంలో ఆనందాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. ఆనందాన్ని పంచిపెట్టే మనస్తత్వాన్ని దృఢపరుస్తాయి. అందరూ ఇలా కృషిచేస్తే, అందరి జీవితాలలోనూ ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది. మనందరికీ కావలసింది అదే కదా!

మంచి పుస్తకాలు కొని చదవటానికి ముందు, చదివి చూడటం మంచిది. అందుకు ఎన్నో లైబ్రరీలు ఉన్నాయి.

ముందుగా మంచి మనస్సు ఉండాలి. ప్రారంభించడానికి కొంచెం ధైర్యం, చొరవ కావాలి. కొనసాగించడానికి చాలా కృషి కావాలి. పూర్తిచేయడానికి గట్టి పట్టుదల కావాలి. మీ మంచి మనస్సుని మేల్కొలిపి ముందుకు సాగుతూ వెళ్ళండి.

- డా॥ ఈదా శామ్యుల్ రెడ్డి

ఫౌండర్ చైర్మన్

స్పందన ఈదా ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్

మీ అభ్యున్నతికి మా సూచన

స్పందనా ఇదా ఇంటర్నెషనల్ ఫౌండేషన్ ద్వారా మీకు ఒక విషయాన్ని నిర్మోహమాటంగా చెప్పాలి. 24 గంటల సమయంలో, 'మీరు ఏ ప్రయోజనం కోసం ఎంత సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నారు' జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, మీ జీవిత లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఆ సమయం వినియోగించడం

ఎంతవరకు ఉపకరిస్తుందో స్పష్టమవుతుంది. ఎక్కువ కాలం సామాజిక మాధ్యమాలలో కబుర్లు తెలుసుకోవడానికి, ఇతరులు మనకు పంపించిన వాటిని మరి కొందరితో పంచుకోవడానికి కేటాయించడం వల్ల మీరు గమనించకుండానే, బోలెడంత సమయం ఖర్చయిపోతుంది. స్నేహాలు పరిచయాలు వద్దనికాదు, కానీ సమయం సద్వినియోగం చేసుకోవటం జీవితంలో అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించటం ఇంకా ఎంతో ముఖ్యమైన విషయం.

అందుకని స్నేహాలు పరిచయాలు పెంపొందించుకోవద్దు అని కాదు కానీ అదే ప్రధానమైన విషయం కాదు కాబట్టి 30 నిమిషాలు 60 నిమిషాలు దీని కోసం కేటాయించి మిగిలిన సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవటం మంచిది. ఉదాహరణకు పాఠశాల స్థాయి విద్యార్థులకు అలానే కళాశాల స్థాయి విద్యార్థులకు ఎన్ని ఉపయోగపడే వెబ్ సైట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయో గమనించండి. ముఖ్యంగా ఆడ పిల్లలకు ఉపయోగపడే వెబ్ సైట్స్ ఎన్ని ఉన్నాయో గమనించండి. వీటిలో కొన్నింటినైనా మీరు కొంత విపులం గా చూడటం మీకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

Websites useful for School Students

About 82,90,00,000 results (0.53 seconds)

Websites useful for College Students

About 38,60,00,000 results (0.51 seconds)

Websites useful for teenage girls

About 50,60,00,000 results (0.54 seconds)

డా॥ జి.ఎల్.కె.దుర్గ
అధ్యక్షురాలు,
స్పందన వనితావిభాగం

మీ జీవితాన్ని మార్చగలిగేవారు ఒకరున్నారు - ఆ ఒక్కరు - మీరే.
మరి ఈ మార్పునకు ఎప్పుడు శ్రీకారం చుట్టనున్నారు?

ఎనిమిది వెల్‌నెస్ అంశాలపై ప్రముఖుల (జూమ్) ప్రసంగాలను పుస్తక రూపంలో స్పందనా ఫౌండేషన్ ప్రధమ ముద్రణగా రూపుదిద్దుకుంది. ఈ ప్రసంగాలను మరియు వనితా విభాగపు ప్రసంగాలను మీరు యూట్యూబ్‌లో విసవచ్చు.

8 Elements of Wellness (Zoom talks)	Spandana Vanita Vibhagam (Zoom Talks)
1. Physical Wellness (ఆరోగ్య సంక్షేమం) Dr. S.H.Kulkarni Chairman SHK wellness Academy, Bangalore https://youtu.be/M2uXu4WQ07w	1.Topic- Teenage well being Dr. G. Sumathi Date- 13/01/2022 https://youtu.be/HobxuqitPho
2. Emotional Wellness (మానసిక సంక్షేమం) Sri. Addanki Sridhar babu, IAS, Tobacco Board, Executive Director. https://youtu.be/ck80uaR8yNY	2. Topic- Women their multi tasking and challenges Dr. Manasa Khaja Date- 27/01/2022 https://youtu.be/o9XZibKjE3U Topic- Yuvatha Bhavitha
3. Social Wellness (సామాజిక సంక్షేమం) Sri. Akella Raghavendra Founder, e-Gurukulam for I.A.S. https://youtu.be/H-HgLHmIXwo	3. Smt. Ch. Sasibala Date- 10/02/2022 https://youtu.be/X1h43TwPAco 4. Topic- Padyalu, Samethalu
4. Spiritual Wellness, (ఆధ్యాత్మిక సంక్షేమం) Prof. V.Viswanadham Rtd., Professor OU https://youtu.be/PaBbbcjPy7g	Smt. Bindu Madhavi Date- 03/03/2022 5. Topic- Samaja sreayassu- mahila mahonnata patra
5. Financial Wellness (ఆర్థిక సంక్షేమం) Dr. Eda Syamul Reddy, https://youtu.be/VzenaFGn2uk	Smt. P. V. Vani Date- 10/03/2022 https://youtu.be/4p6LH9A8ueA
6. Cultural Wellness (సాంస్కృతిక సంక్షేమం) Dr. Anantha Lakshmi, Retd, Asso., Professor https://youtu.be/QfiaC-IS16w	6.Topic : Self love Smt. Kiranmayee Nalkari Date: 14 the April 7. Topic- Jealousy in relationships
7. Intellectual Wellnewss (మేథో సంక్షేమం) Smt. K.G.V.Saritha, Add.SP(APC.ID) Incharge SPWomen Protection Cell https://youtu.be/cRzaNHsZYWw	Smt. Geetha Bhaskar Date- 28/04/2022 https://youtu.be/skHsQvhhJvw 8. Topic- Mother and Health
8. Environmental Wellness (పర్యావరణ సంక్షేమం) Sri. Amarnath Vasireddy Director SLATE School https://youtu.be/BcsAbMWt9_8	Dr. D. Pushpalatha Date- 05/05/2022 https://youtu.be/hAZEvOTqCr8 9. Topic- Baadhyathalu, Bandaalu Smt. G. Kanti Krishna Date- 12/05/2022 https://www.youtube.com/watch?v=tkaG2oFN3g

SPANDANA EDA INTERNATIONAL FOUNDATION (SEIF)

SPANDANA VANITHA VIBHAGAM (SVV)



Spandana Vanitha Vibhagam is ever grateful to our Honorable Advisor **Prof. V. Viswanadham Garu**, Rtd. Professor, Guest Faculty VIHE., R.K. Mutt., Founder Convenor, Yuvabharathi for having brought out such a wonderful inspiring book to all the readers and in particular to Women it is a thought provoking book.

Spandana Vanitha Vibhagam Committe 2022 - 23

Honorable President : **Smt. Eda Nirmala**

President : **Dr. G.L.K. Durga**

Vice President : **Smt. Devi Reddy Kalyani**

General Secratery : **Smt. T. Usha Giri**

Joint Secretary : **Dr. D. Chandrika Reddy**

Treasurer : **Miss B. Kalyani**

Joint Treasurer : **Smt. V. Jyothirmayi**

Executive Members

Dr. Mounika Addanki

Prof. Y. Reddy Syamala

Dr. Sridevi Dumpa

Dr. Usha Kiran

Smt. Vadduri Ramanujamma

Miss Eda Sreshta Reddy



SPANDANA EDA INTERNATIONAL FOUNDATION

One step to save lives



SEIF ద్వారా ఇప్పటివరకు జరుగుతున్న కార్యక్రమాలు

Felicitation to Honourable Home Minister by
DR. Eda Samuel Reddy & Family



Inaugurated by
Smt. Mekapati Sucharitha and
Honourable Home Minister, AP.



Our aim for suicide free India



8885558129
DR. Eda Samuel Reddy
SEIF Founder & Chairman

spandanaedaif@gmail.com

Srinivasam Complex
1st Floor, S/S Arundeipet
Guntur - 522 002, A.P., INDIA

spandanaedaif.com

spandanaedinternationalfoundation